H. H. MU
CHINESE LIBRARY

東坡先生全集卷之七十三

雜記　修煉

朱元經爐藥

光州有朱元經道人者百許歲世多言其有道術寻來黃州本欲一過之既而不果到黃未久遂聞其死故人曹九章適爲光守遂與棺斂葬之亦無他異但有藥金銀及藥甚多郡中爭欲分買其藥曹不許悉封付有司余以書語曹他日或爲貪者所盜換不若以聞於朝廷入秘府爲嘉也不知曹能用否黄金可成本非虛語然須視金如土者乃

能得之

異人有無

吾昔謫以來聞世所謂道人有延年之術如趙抱一徐登張無夢皆近百歲然竟死與常人無異及來黃州聞浮光有朱元經尤異公卿尊師之甚衆然卒亦病死死時中風搐搦但實能黃白有餘藥藥金皆入官不知世果無異人耶抑有人而不見此等舉非耶不知古所記異人虛實無乃與此等不大相遠而好事者緣飾之耶

大還丹訣

凡物皆有英華軼於形器之外爲人所喜者皆其華也形自若也而不見可喜其華亡也故凡作而爲聲發而爲光流而爲味蓄而爲力浮而爲膏者皆其華也吾有了然常知者存乎其內而不物於物則此六華者苟與吾接必爲吾所取非取之也此了然常知者與是六華者蓋嘗合而生我矣我生之初其所安在此了然常知者苟存乎中則必與是六華者皆處於此矣其凡與吾接者又安得不赴其類而歸其根乎吾方養之以至靜守之以至虛則火自煉之水自伏之升降開闔彼自有數

日月既至自變自成吾預知可也易曰精氣爲物遊魂爲變傳曰用物精多則魂魄强禮曰體魄則降志氣在上人不爲是道則了然常知者生爲志氣死爲魂神而升于天此六華者生爲體爲精死爲魄爲鬼而降于地其知是道者魂魄合形氣一其至者至騎箕尾而爲列星敬之信之客之行之守之終之元祐三年九月二十八日書

陽丹陰煉

冬至後齋居常吸鼻液漱煉全甘乃嚥入下丹田以三十甕器皆有蓋溺其中巳隨手蓋之書識其

上自一至三十置淨室選謹朴者掌之滿三十日
開視其上當結細砂如浮蟻狀或黃或赤密取細
研棗肉爲丸如桐子大空心酒吞下不限數三五
日內取盡夏至後仍依前法采取却候冬至後服
此名陽丹陰煉須盡絕欲若不絕砂不結

陰丹陽煉

首生男子之乳父母皆無疾恙者并養其子善飲
食之日取其乳一升許少只半升以來可以朱砂
銀作鼎與匙如無朱砂銀山澤銀亦得慢火熬煉
不住手攪如淡金色可丸即丸如桐子大空心酒

呑下亦不限丸數此名陰丹陽煉世人亦知服秋石皆非清淨所結又此陽物也又復經火經火之餘皆其糟粕與燒鹽無異世人亦知服乳乳陰物不經火煉則冷滑而漏精氣此陽丹陰煉陰丹陽煉蓋道士靈智妙用沉機捷法非其人不可輕泄慎之

府陵丹砂

爾朱道士晚客於眉山故蜀人多記其事自言受記於師云汝後遇白石浮當飛仙去爾朱雖以此語人亦莫識所謂後去眉山乃客於涪州愛其産

丹砂雖瑣碎而皆矢鏃狀瑩徹不雜土石遂止鍊丹數年竟於涪之白石縣仙去乃知師所言不謬吾聞長老道其事甚多然不記其名字可恨也本草言丹砂出符陵而陶隱居云符陵是涪州今無復採者吾聞熟於涪者云採藥者時復得之但時方貴辰錦砂故此不甚採爾讀本草偶記之

松氣鍊砂

祥符東封有扈駕軍士晝臥東岳真君觀古松下見松根去地尺餘有補塞處偶以所執兵攻刺之塞者動有物如流火自塞下出逕走入地中軍士

以語觀中人有老道士拊膺曰吾藏丹砂於是三十年矣方卜日取之因掘地數丈不復見道士悵慨成疾竟死其法用文砂精良者鑿大松腹以松氣煉之自然成丹吾老矣不暇爲此當以山澤銀爲鼎有蓋擇砂之良者二斤以松明根節懸胎煑之置砂餅煎水以補耗滿百日取砂玉槌研七日投熟蜜中遍油甕瓶盛日以銀匕取少許醇酒攪湯飲之當有益也

龍虎鉛汞說 寄子由

人之所以生死未有不自坎離者坎離交則生分

則死必然之道也離爲心坎爲腎心之所然未有不正雖桀跖亦然其所以爲桀跖者以内輕而外重故常行其所不然者爾腎常而溢則有欲念雖堯顔亦然其所以爲堯顔者以内重而外輕故常行其所然者耳由此觀之心之性法而正腎之性淫而邪水火之德固如是也子產曰火烈人望而畏之水弱人狎而侮之古之達者未有不知此者也龍者汞也精也血也出於腎而肝藏之坎之物也虎者鈆也氣也力也出於心而肺生之離之物也心動則氣力隨之而作腎溢則精血隨之而流

如火之有烟未有復反於薪者也世之不學道其龍常出於水故龍飛而汞輕其虎常出於火故虎走而鉛枯此生人之常理也順此者死逆此者仙故眞人之言曰順行則為人逆行則為道又曰五行顛倒術龍從火裏出五行不順行虎向水中生有隱者教予曰人能正坐瞑目調息握固定心息微則徐閉之（達摩胎息法亦須閉若如佛經待其自止恐未不能到也）雖無所念而卓然精明毅然剛烈如火之不可犯息極則小通之微則復閉之（方其通時亦限一息一息藏之已下丹田中也）為之惟數以多為賢以久為功不過十日則丹田溫而

水上行愈久愈温幾至如烹上行如水蓊然如雲烝于泥丸蓋離者麗也着物而見火之性也吾目引於色耳引於聲口引於味鼻引於香火輙隨而麗之今吾寂然無所引於外火無所麗則將焉往水其所妃也勢必從之坎者陷也物至則受水之性也而況其妃乎水火合則火不炎而水自上則所謂龍從火裏出也龍出於火則龍不飛而汞不乾旬日之外腦滿而腰足輕方閉息時常卷舌而上以舐懸癰雖不能到而意到焉久則能到也如是不已則汞下入口方調息時則漱而烹之須滿

口而後嚥若未滿且留口中候後次也仍以空氣送至下丹田常以意養之久則化而爲鉛此所謂虎向水中生也此論奇而通妙而簡決爲可信者然吾有大患平生發此志願百十回矣皆繆悠無成意此道非捐軀以赴之刳心以受之盡命以守之不能成也吾今年已六十名位破敗兄弟隔絶父子離散身居蠻夷北歸無日區區世味亦可知矣若復繆悠於此眞不如人矣故數日來別發誓願譬如古人避難窮山或使絶域齧草㗖雪彼何人哉已令造一禪榻兩大案明窓之下專欲治此并已作乾

蒸餅百枚自二月一日爲首盡絕人事飢則食此
餅不飲湯水不啗食物細嚼以致津液或飲少酒
而已午後略睡一更便臥三更乃起坐以待旦有
日採日有月採月餘時非數息煉陰則行令所謂
龍虎訣爾如此百日或有所成不讀書著文且一
時閣起以待異日不遊山水除見道人外不接客
不會飲無益也深恐易流之性不能終踐此言故
先書以報庶幾他日有慙於弟而不敢變也此事
大難不知其果然不慙否此書既以自堅又欲以
發弟也卷舌以舐懸癰近得此法初甚秘惜之此

禪家所謂向上一路子千聖不傳人所見如此此雖可笑然極有驗也但行之數日間舌下筋急痛當以漸馴致若舌尖果能及懸癰則致華池之水莫捷於此也又言此法名洪爐上一點雪宜自秘之

李若之布氣

晉方技傳有幸靈者父母使守稻牛食之靈見而不驅牛去乃理其殘亂者父母怒之靈曰物各欲得食牛方食奈何驅之父母愈怒曰即如此何用理亂者為靈曰此稻又欲得生此言有理靈故有道者也呂猗母皇得痿痺病十餘年靈療之去皇

數步坐瞑目寂然有頃曰扶夫人起行曰老人得病十有餘年豈可倉卒令起耶蓋曰但試扶起令兩人扶起兩人夾扶而立少頃去扶者遂能行學道養氣者至足之餘能以氣與人都下道士李若之能之謂之布氣吾中子迨少羸多疾若之相對坐爲布氣迨聞腹中如初日所照而温也若之蓋嘗遇得道異人於華嶽下云

侍其公氣術

楊州有武官侍其者偶忘其名官于二廣惡地十餘年終不染瘴面紅膩腰足輕駛年八十九乃死

初不服藥唯用一法每日五更起坐兩掌相摩熱摩湧泉無數以汗出為度歐陽文忠公不信仙佛笑人行氣晚年見之云吾數年來患足氣一痛殆不可忍近日有人傳一法用之三日不覺失去其法垂足坐閉目握固縮穀道搖颺兩足如攝氣毬狀無數氣極即少休氣平復為之日七八得暇即為之無定時蓋湧泉與腦通閉縮搖颺即氣上潮此乃般運捷法也文忠疾已則廢使其不廢當有益至言不煩不可忽也

近年頗留意養生讀書延問方士多矣其法百數擇其簡易可行者間或爲之輒有奇驗今此法特究其妙乃知神仙長生非虛語爾其效初不甚覺但積累百餘日功用不可量比之服藥其力百倍久欲獻之左右其妙處非言語文字所能形容然可道其大畧若信而行之必有大益其訣如左

每夜以子後（三更三四點至五更以來）披衣起（只床上擁被坐亦可）面東或南盤足叩齒三十六通握固（以兩拇指捏第三指或第四指指握母拮兩手拄腰腹間也）閉息（閉息最是道家要妙先須閉目淨慮掃滅妄想使心源湛然諸念不起自覺出入息調勻即閉定口鼻）內觀五臟肺白肝青脾黃心

赤腎黑當更求五藏圖常掛壁上使心中熟識五藏六腑之形狀次想心爲炎火光明洞徹入下丹田中待腹滿氣極卽徐出氣不得令耳聞候出入息勻調卽以舌接脣齒內外漱煉津液若有鼻涕亦須漱煉不嫌其鹹漱煉良久自然甘美此是眞氣不可棄之未得嚥下復前法閉息內觀納心丹田調息漱津皆依前法如此者三津液滿口卽低頭嚥下以氣送入丹田須用意精猛令津與氣谷谷然有聲徑入丹田又依前法爲之凡九閉息三嚥津而止然後以左右手熱摩兩脚心此涌泉穴上徹頂門氣訣之妙及臍下腰脊閒皆令熱徹徐徐摩之微汗出不妨不可喘促次以兩手摩熨眼面

耳項皆令極熱仍按捏鼻樑左右五七下梳頭百餘梳而臥熟寢至明

右其法至簡近唯在常久不廢即有深功且試行一二十日精神自已不同覺臍下實熱腰腳輕快面目有光久之不已去仙不遠但當習閉息使漸能遲久以脉候之五至爲一息近來閉得漸久每一閉百二十至而開蓋已閉得二十餘息也又不可强閉多時使氣錯亂或奔突而出反爲害愼之愼之又須常節晚食令腹中寬虛氣得回轉晝日無事亦時時閉目內觀漱煉津液嚥之摩熨耳目

以助眞氣但清淨專一卽易見功矣神仙至術有不可學者一忿躁二陰險三貪慾公雅量清德無此三疾切謂可學故獻其區區篤信力行他日相見復陳其妙者焉文書口訣多枝詞隱語卒不見下手門路今直指精要可謂至言不煩長生之根本也幸深加寶祕勿使淺妄者窺見以泄至道也

寄子由三法

食芡法

吳子野云芡實益溫平爾本不能大益人然俗謂之水硫黃何也人之食芡也必枚齧而細嚼之未

有多嘬而亟嚥者也舌頰脣齒終日囁嚅而芡無五味腴而不膩足以致上池之水故食芡者能使人華液通流轉相挹注積其力雖過乳石可也以此知人能澹食而徐飽者當有大益吾在黄岡山中見牧羊者必驅之瘠土云草短而有味羊得細嚼則肥而無疾羊猶爾況人乎

胎息法

養生之方以胎息爲本此固不刊之語更無可議但以氣若不閉任其出入則眇綿洸漭無卓然近効待其兀然自住恐終無此期若閉而留之不過

三五十息奔突而出雖有微暖養下丹田益不償於損決非度世之術近日深思似有所得蓋因看孫眞人養生門中第五篇反覆尋究恐是如此其略曰和神養氣之道當得密室閉戶安床暖席枕高二寸半正身偃仰瞑目閉氣於胸膈間以鴻毛着鼻上而不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵蜂蠆不能毒壽三百六十歲此鄰於眞人也此一段要訣弟且靜心細意字字研究看既云閉氣於胸膈中令鼻端鴻毛不動則初機之人安能持三百息之久哉恐是元

不閉鼻氣只以意堅守此氣於胷鬲中令出入息似動不動絪緼緲緲如香爐蓋上烟湯瓶嘴上氣自在出入無呼吸之者則鴻毛可以不動若心不起念雖過三百息可也仍須一切依此本訣臥而為之仍須真以鴻毛粘著鼻端以意守氣於胷中遇欲吸時不免微吸及其呼時全不得呼但任其絪緼縹緲微微自出盡氣平則又微吸如此出入元不斷而鴻毛自不動動亦極微覺其微動則又加意制勒之以不動為度雖云制勒然終不閉至數百息出者少不出者多則內守充盛血脉流通

上下相灌輸而生理備矣兄悟此玄意甚以爲奇恐是夜夜燒香神啓其心自悟自證適值痔疾及熱甚未能力行亦時時小試覺其理不謬更俟疾平天涼稍稍致力續見效當報弟不可謂出意杜撰而輕之也

藏丹砂法

抱朴子云古人藏丹砂井中而飲者猶獲上壽今但懸望大丹丹既不可望又欲學燒而藥物火候皆未必眞縱使燒成又畏火毒而不敢服何不趂取且服生丹砂意謂煮過百日者力亦不慢草藥

是覆盆子亦神仙所餌百日熬煉草石之氣且相乳入每日五更以井華水服三丸服竟以意送至下丹田心火温養久之意謂必有絲毫留者積三百餘服忽必有力量留丹田致一之道初若眇昧久乃有不可量者兄老大無見解直欲以拙守而致神仙此大可笑亦可取也

吾雖了了見此理而貪躁褊害之者衆事不便成子由端靜淳淑使少加意當先我得道得道之日必却度我故書此紙爲異日符信非虛語也紹聖二年八月二十七日居士記

學龜息法

洛下有洞穴深不可測有人墮其中不能出飢甚見龜蛇無數每旦輒引吭東望吸初日光嚥之其人亦隨其所向效之不已遂不復飢身輕力強後卒還家不食不知其所終此晉武帝時事辟穀之法類皆百數此爲上妙法止於此能復服玉泉使鉛汞具體去仙不遠矣此法甚易知甚易行然天下莫能知知者莫能行何則虛一而靜者世無有也元符二年儋耳米貴吾方有絕糧之憂欲與過子共行此法故書以授之四月十九日記

記養黃中

元符三年歲庚辰正月朔戊辰是日辰時則丙辰也三辰一戊四土會焉而加丙與庚丙土母而庚其子也土之富未有過於斯時者吾當以斯時肇養黃中之氣過子又欲以此時取薏苡作粥以啖吾終日默坐以守黃中非謫於海外安得此慶耶

單驤二醫 以下俱醫藥

蜀有單驤者舉進士不第頗以醫聞其術雖本於難經素問而別出新意往往巧發奇中然未能十

全皇帝不豫詔孫兆與驤入侍有間賞賚不貲已而大漸二子皆坐誅賴皇太后仁聖察其非罪坐廢數年今驤爲朝官而兆死矣爾來黃州鄰邑人龐安常者亦以醫聞其術大類驤而加以鍼術妙絕然患聾自不能愈而愈人之疾甚神此古人所以寄論於目聽也耶驤安常皆不以賄謝爲急又頗博物通古今此所以過人也元豐五年三月予偶患左手腫安常一鍼而愈聊爲記之

龐安常善醫

蘄州龐安常善醫而聵與人語在紙始能答東坡

笑曰吾與君皆異人也吾以手爲口君以眼爲耳非異人而何

求醫診脉

脉之難明古今所病也至虛有實候而太實有羸狀差之毫釐疑似之間便有死生禍福此古今所病也病不可不謁醫而醫之明脉者天下蓋一二數騏驥不時有天下未嘗徒行和扁不世出病者終不徒死亦因其長而護其短耳士大夫多秘所患而求診以驗醫之能否使索病於冥漠之中辨虛實冷熱於疑似之間醫不幸而失終不肯自謂

失也則巧飾遂非以全其名至於不救則曰是固難治也間有謹愿者雖或因主人之言亦復參以所見兩存而雜治以故藥不效此世之通患而莫之悟也吾平生求醫蓋於平時默驗其工拙至於有疾而求療必先盡告以所患而後求診使醫者了然知患之所在也然後求之診虛實冷熱先定于中則脉之疑似不能惑也故雖中醫治吾疾常愈吾求疾愈而已豈以困醫為事哉

醫者以意用藥

歐陽文忠公嘗言有患疾者醫問其得疾之由曰

乘船遇風驚而得之醫取多年拖牙爲拖工手汗所漬處刮末雜丹砂茯神之流飲之而愈今本草注引藥性論云止汗用麻黄根節及故竹扇爲末服之文忠因言醫以意用藥多此比初似兒戲然或有驗殆未易致詰也予因謂公以筆墨燒灰飲學者當治昏惰耶推此而廣之則飲伯夷之盥水可以療貪食比干之餕餘可以已佞舐樊噲之盾可以治怯齅西子之珥可以療惡疾矣公遂大笑元祐三年閏八月十七日舟行入潁州界坐念二十年前見文忠公於此偶記一時談笑之語聊復識

之

目忌點濯說

前日與歐陽叔弼晁無咎張文潛同在戒壇余病目昏數以熱水洗之文潛云目忌點濯齒便漱漱當存之齒有病當勞之不可同也治目當如治民治齒當如治軍治民當如曹參之治齊治兵當如商鞅之治秦此頗有理退而記之

錢子飛施藥

王斿元龍言錢子飛有治大風方極驗常以施人一日夢人云天使已以此病人君違天怒若施不

已君嘗得此病藥不能救子飛懼遂不施僕以爲天之所病不可療耶則藥不應復有効藥有效者則是天不能病當是病之祟畏是藥假天以禁人耳晉侯之病爲二豎子李子豫赤丸亦先見於夢蓋有或使之者子飛不察爲鬼所脅若余則不然苟病者得愈願代受其苦家有一方以傳皮膚能下腹中穢惡在黄州試之病良已今當常以施人

憲宗薑茶湯

憲宗賜馬總治泄痢腹痛方以生薑和皮切碎如粟米用一大錢并草茶相等煎服元祐二年文潞

公得此疾百藥不效而余傳此方得愈

裕陵偏頭疼方

裕陵傳王荊公偏頭疼方云是禁中秘方用生蘿蔔汁一蜆殼注鼻中左痛注右右痛注左或兩鼻皆注亦可雖數十年患皆一注而愈荊公與僕言之已愈數人矣

枳椇湯

眉山有顙臣者長七尺健飲啖倜儻人也忽得消渴疾日飲水數斗食倍常而數溺服消渴藥而逾年疾日甚自度必死治棺衾囑其子於人蜀有良

醫張立德之子不記其名爲診脉笑曰君幾誤死矣取麝香當門子以酒濡之作十許丸取枳椇子爲湯飲之遂愈問其故張生言消渴消中皆脾衰而腎敗土不能勝水腎液不上泝乃成此疾今診穎臣脉熱而腎且衰當由果實酒過度虛熱在脾故飲食兼人而多飲水水既多不得不多溺也非消渴也麝香能敗酒瓜果近輒不實而枳椇亦能勝酒屋外有此木屋中釀酒不熟以其木爲屋其下亦不可釀酒故以此二物爲藥以去酒果之毒也來玉云枳椇來巢枳音俱里切椇音矩以其實

如烏乳故能來巢今俗訛謂之雞栒子亦謂之瀨漢指頭蓋取其似也嚼之如乳小兒喜食之

服生薑法

予昔監郡錢塘游淨慈寺衆中有僧號聰藥王年八十餘顏如渥丹目光炯然問其所能蓋診脉知吉凶如智緣者自言服生薑四十年故不老云薑能健脾溫腎活血益氣其法取生薑之無筋滓者然不用子薑錯之并皮裂取汁貯器中久之澄去其上黃而清者取其下白而濃者陰乾刮取如麪謂之薑乳以蒸餅或飯搜和丸如桐子以酒或鹽

米湯吞數十粒或取末置酒食茶飲中食之皆可聰云山僧孤貧無力治此正爾和皮嚼爛以溫水嚥之耳初間辣稍久則否今但覺甘美而已

服葳靈仙法

服葳靈仙有二法其一淨洗陰乾擣羅為末酒浸牛膝末或蜜丸或為散酒調牛膝之多少視臟腑之虛實而增減之此眉山一親知患腳氣至重依此服半年遂永除其一法取此藥麤細得中者寸截之七十寸作一貼每歲作三百六十貼置床頭五更初面東細嚼一貼候津液滿口嚥下此牢山

一僧年百餘歲上下山如飛云得此藥方二法皆以得眞爲要眞者有五驗一味極苦二色深翠三折之脆而不韌四折之有微塵如胡黃連狀五斷處有白暈謂之鴝鵒眼無此五驗則藁本根之細者耳又須忌茶以槐角皂角牙之嫩者依造草茶法作或只取外臺秘要代茶飲子方常合服乃可

服茯苓法

茯苓自是神仙上藥祖其中有赤筋脉若不能去服久不利人眼或使人眼小當削去皮斫爲方寸塊銀石器中清水煮以酥軟解散爲度入細布袋

中以冷水揉搜如作葛粉狀澄取粉而筋脉留袋中棄去不用用其粉以蜜和如濕香狀蒸過食之尤佳胡麻但取純黑脂麻九蒸九暴入水爛研濾取白汁銀石器中熬如作杏酪湯更入去皮核爛研棗肉與茯苓粉一處搜和食之尤奇

服地黃法

肥嫩地黃一二寸截去薄紙裹兩頭以生猪腦塗其膚周匝置小槃中掛通風處十餘日自乾抖數之出細黃粉其膚獨一一如鵝管狀其粉沸湯點或謂之金粉湯

艾人着灸法

端午日未出艾中以意求似人者輒擷之以灸殊有效幼時見一書中云爾忘其爲何書也艾未有眞似人者於明暗間苟以意命之而已萬法皆妄無一眞者在何疑焉

井華水

時雨降多置器廣庭中所得甘滑不可名以潑茶煑藥皆美而有益正爾食之不轂可以長生其次井泉甘冷者皆良藥也乾以九二化坤之六二爲坎故天一爲水吾聞之道士人能服井華其効與

石硫黄鍾乳等非其人亦能發背惱爲疽蓋嘗觀之又分至日取井水儲之有方後七日輒生物如雲母狀道士謂水中金可養鍊爲丹此間嘗見之者此至淺近獨不能爲況所謂玄者乎

治內障眼

本草云熟地黄麥門冬車前子相襍治內障眼有效屢試信然其法細搗羅蜜爲丸如桐子大三藥皆難搗羅和合異常甘香眞奇藥也露蜂房蛇蛻皮亂髮各燒灰存性用酒服治瘡口久不合亦大效

治馬肺法

馬肺損鼻中出膿天廐醫所不療云肺藥辛用涼冷須食上飲之而肺痛畏草所刺不敢食草若不食飲涼藥是速其死也故不醫有老卒教予以蘆菔根煮糯米爲稠粥入少許阿膠其中啖之馬乃敢食食巳用常肺藥入訶梨勒皮飲之涼藥爲訶子所澀於肺上必愈用其言信然

治馬背騣法

僕有一相識能治馬背騣有富家翁買一馬直百餘千以有此病故以四十千得之巳而置酒飲人

求治之酒未三行而驟巳正舉坐大笑其方用豈
豬湯一味煖令熱一浴其驟隨手即正不復回良
久乃以少冷水洗之此物兼能令馬尾軟細及治
尾焦禿頻以洗之不月餘效驗神良秘之秘之

天麻煎

世傳四味五兩天麻煎蓋古方本以四時加減世
但傳春利耳春肝王多風故倍天麻夏伏陰故倍
烏頭秋多利下故倍地榆冬伏陽故倍玄參當須
去皮生用治之萬擣烏頭無復毒依此常服不獨
去病乃保真延年與仲景八味丸並驅矣

代茶飲子

王燾集外臺秘要有代茶飲子一首云格韻高絶惟山居逸人乃當作之予嘗依法治服其利鬲調中信如所云而其氣味乃一煑散耳與茶了無干涉薛能詩云麄官與世眞拋着賴有詩情合得嘗及作鳥觜茶詩云鹽損添常戒薑宜著更誇迺知唐人之於茶蓋有河朔脂麻氣也

治痢腹痛法

治痢腹痛用生薑切如粟米大雜茶相對烹并滓食之實有奇効又用豆蔻剜作甕子入通明乳香

少許復以塞之不盡即用和麨少許裹豆蔻煨熟焦黃爲度三物皆爲末仍以茶末對煮之比前方益奇

服絹法

醫博張君傳服絹方眞神仙上藥也然本以禦寒今乃以充服食至寒時當蓋稻子席耳世言着衣喫飯今乃喫衣着飯邪

服松脂法雞米元章

松脂以眞定者爲良細布袋盛清水爲沸湯煮浮水面者以新罩籬掠取置新水中久煮不出者皆

藥不用入生白茯苓末不製但削去皮搗羅拌勻每日早取三錢匕着口中用少熟水攪漱仍以脂如常法揩齒畢更啜少熟水嚥之仍漱吐如法能堅牢齒駐顏烏髭也

書諸藥法 贈葉秀

右並於孫真人千金方錄出今與孫相去百四十餘年陵谷遷易未必一一如其言然猶庶幾可尋其髣髴俗士擾擾豈復能究此而山僧逸民或有得者自服之耳豈復能見餉哉今因葉秀歸南爲錄此數紙恐山中有能哀東坡之流落又不忍獨

不死者或能爲致之果爾便以此贈之耳

煉枲耳霜法

枲耳并根苗葉實皆濯去塵土懸陰淨掃地上燒爲灰澄淋取濃汁泥連二竈煉之候灰汁耗即旋取旁釜中已炎灰汁益之經一日夜不絕火乃漸得霜乾瓷瓶盛每服早晚臨睡酒調一錢匕補暖去風駐顏不可備言尤治皮膚風令人膚革滑淨每淨面及浴取少許如澡豆用尤佳無所忌蘇昌圖之父從諫宜州文學家居於邕服此十餘年年八十七紅潤輕健蓋專得此藥力也

服黄連法

丙子寒食日寶積長老曇穎言惠州澄海十五指揮使姚歡守把阜民監熙寧中趙熙明知州巡檢姓申者與知監俞懿有隙吏士與監卒忿爭遂告監卒反熙明爲閉衙門出甲付巡檢往討之歡執杖立監門白巡檢以身任監卒不反乞不交鋒巡檢無以奪爲斂兵而止是日微歡惠州幾殆歡今年八十餘以南安軍功爲雄畧指揮使老于廣州須髮不白自言六十歲患癬疥周匝頂踵或教服黄連遂愈久服故髮不白其法以黄連去頭酒浸

一宿焙乾爲末蜜丸如桐子大空心日午臨臥酒呑二十九

辨漆葉青黏散方

按嘉祐補注本草女萎條注引陳藏器云女萎萎蕤二物同傳陶云同是一物但名異耳下痢方多用女萎而此都無止洩之說疑必非也按女萎蘇又於中品之中出之云主霍亂洩痢腸鳴正與陶注上品女萎相會如此即二萎功用同矣更非二物蘇乃剩出一條蘇又云女萎與萎蕤不同其萎蕤一名王竹爲茗似竹一名地

節爲有節魏志樊阿傳青黏一名黃芝一名地節此即萎蕤極似偏精本功外主聰明調血氣令人强壯和漆爲散主五藏益精去三蟲輕身不老變白潤肌膚暖腰脚惟有熱不可服晉嵇紹有胸中寒疾每酒後苦唾服之得愈草似竹取根花葉陰乾昔華佗入山見仙人服之以告樊阿服之百歲

右予少時讀後漢書三國志華佗傳皆云佗弟子樊阿從佗求可服食益於人者佗授以漆葉青黏散漆葉屑一升青黏屑十四兩以是爲率言久服

去三蟲利五藏輕體使人頭不白阿從其言壽百餘歲漆葉處所皆有青黏生於豐沛彭城及朝歌魏志注引佗別傳云青黏一名地節一名黃芝主理五藏益精氣本出於陜入山者見仙人服之以告佗佗以爲佳輒語阿阿大祕之近者人見阿之壽而氣力強盛怪之遂責阿所服因醉亂誤道之法一施人多服者皆有大驗而後漢注亦引佗別傳同此文但黏字書麬字相傳音女廉反然今人無識此者甚可恨惜吾評佗文恨惜不識之語乃章懷太子賢所云也吾性好服食每以問好事君

子莫有知者紹聖四年九月十三日在昌化軍借嘉祐補注本草乃知是女萎喜躍之甚登即録之但恨陶隱居與蘇恭二論未决恭唐人今本草云唐本者皆恭注也詳其所論多立異又殊喜與陶公相反幾至於駡若然細考之陶未必非恭未必是予以謂隱居精識博物可信當更以問能者若青黏便是萎蕤豈不一大慶乎過當録此以寄子由同講求之

蒼朮録

黄州山中蒼朮至多就野買一斤數錢爾此長生

藥也人以爲易得不復貴重至以熏蚊子此亦可爲太息舒州白术莖葉亦甚相似特華紫爾然至難得三百一兩其効止於和胃去游風非神仙上藥也

海漆録

吾謫居南海以五月出陸至滕州自滕至儋野花夾道如芍藥而小紅鮮可愛樸樕叢生土人云倒粘子花也至儋則已結子馬乳爛紫可食殊甘美中有細核嚼之瑟瑟有聲亦頗苦澀童兒食之使大便難葉皆白如白蠹狀野人夏秋痢下食葉輙

巳海南無柹人取其皮剥浸揉擱之得膠以代柹
蓋愈於柹也吾久苦小便白膠近又大腑滑百藥
不差取倒黏子嫩葉酒蒸之焙燥爲末以酢糊丸
日吞百餘二腑皆平復然後知其竒藥也因名之
曰海漆而私記之以貽好事君子明年子熟當取
子研濾酒煑爲膏以劑之不復用糊矣

墓頭回草録

王屋山有異草制百毒能於鬼手奪命故山中人
謂此草墓頭回蹇葆光託與遊寄來吾聞兵無
刃蟲無毒皆不可任若阿羅漢永斷三毒此藥遂

無所施邪

益智録

海南産益智花實皆作長穗而分三節其實熟否以候歲之豐歉其下節以候蠶禾中上亦如之大凶之歲則皆不實蓋罕有三節並熟者其爲藥行氣止水而無益於智智豈求之於藥其得此名者豈以知歲邪今日見儋耳黎子雲言候之審矣聊復記之以俟後日好事注本草者

蒼耳録

藥至賤而爲世要用未有若蒼耳者他藥雖賤或

地有不產惟此藥不問南北夷夏山澤斤鹵泥土沙石但有地則產其花葉根實皆可食食之則如藥治病無毒生熟丸散無適不可愈食愈善乃使人骨髓滿肌如玉長生藥土也療風痺癱緩癃瘡痒不可勝言尤治癭金瘡一名羊負來詩謂之卷耳疏謂之枲耳俗謂之道人頭海南無藥惟此藥生舍下邇客之幸也巳卯二月望日書

菼草録

杜甫詩有除菼草一篇今蜀中謂之毛琰毛芒可畏觸之如蜂蠆然治風疼擇最先者以此草點之

一身皆失去藥背月紫者入藥

四神丹說

熟地黃玄參當歸羌活各等分列仙傳有山圖者入山採藥折足仙人教服此四物而愈因久服遂度世余以問名醫康師孟大異之云醫家用此多矣然未有專用此四物如此方者師孟遂名之曰四神丹洛下公卿士庶爭餌之百疾皆愈藥性中和可常服大暑補虛益血治風氣亦可名草還丹

巳卯十一月八日東坡居士儋耳書

治暴下法

歐陽文忠公常得暴下國醫不能愈夫人云市人有此藥三文一貼甚効公曰吾輩藏腑與市人不同不可服夫人使以國醫藥雜進之一服而愈公召賣者厚遺之求其方久之乃肯傳但用車前子一味爲末米飲下二錢上云此藥利水道而不動氣水道利則淸濁分穀藏自止矣

種松法 以下俱草木飲食

十月以後冬至以前松實結熟而未落折取并蕚收之竹器中懸之風道未熟則不生過熟則隨風飛去至春初畝取其實以大鐵鎚入荒茅地中數

寸置數粒其中得春雨自生自移實至種皆以不犯手氣爲佳松性至堅悍然始生至脆弱多畏日與牛羊故須荒茅地以茅陰障日若白地當雜大麥數十粒種之賴麥陰乃活須護以棘日使人行視三五年乃成五年之後乃可洗其下枝使高七年之後乃可去其細密者使大大暑如此

四花相似說

荼蘼花似通草花桃花似蠟花海棠花似絹花罌粟花似紙花三月十一日會王文甫家衆議評花如此

菱芡桃杏說

今日見提舉陳貽叔云舒州有醫人李惟熙者爲人清妙善論物理云菱芡皆水物菱寒而芡煖者菱開花背日芡開花向日故也又云桃杏花雙人輙殺人者其花本五出六出必雙舊說草木花皆五出惟梔子與雪花六出此殆陰陽之理今桃杏之雙人皆殺人者失常故也木實之蠹者必不沙爛沙爛者必不蠹而能浮不浮者亦殺人余嘗考其理既沙爛散則不能蘊畜而生蟲瓜至甘而不蠹者以其沙也此雖末事亦理有不可欺者

菊譜

夏小正以[illegible]之異名不若

而菊有黃花尤不失毫釐近[illegible]至今皆

屢若以他草接成不復與[illegible]八月至十月

月菊不絕於市亦可怪也

接果說

蜀中人接花果皆用[illegible]少時頗能之

嘗與子由戲用苦楝木[illegible]亦可[illegible]口無復

李幾嘗云[illegible]非虛語也乎

自是[illegible]名接果

荔枝似江瑤柱說

僕嘗問荔枝何所似或曰似龍眼坐客皆笑其陋荔枝實無所似也僕曰荔枝似江瑤柱應者皆憮然[illegible]異也[illegible]僕問杜甫似何人仲游云似司馬遷僕喜而不答蓋與曩言會也

荔枝龍眼說

閩越人高荔子而下龍眼吾為評之荔子如食蝤蛑大蟹斫雪流膏一啖可飽龍眼如食彭越石蟹嚼齧久之了無所得然酒闌口爽饜飽之餘則咂啄之味石蟹有時勝蝤蛑也戲書此紙為飲流一

笑

記汝南檜栢

予來汝南地平無山清潁之外無以娛予者而地近亳社特宜檜栢自拱把而上輙有樛枝細紋治事堂前二栢與薦福兩檜尤爲殊絕孰謂使予安此寂寞而忘歸者非此君子歟

記朱勃論菊

與朱勃遜之會議於潁或言洛人善接花歲出新枝而菊品尤多遜之曰菊當以黃爲正餘可鄙也昔叔向聞鬷蔑一言得其爲人予於遜之亦云

記張元方論麥蟲

元祐八年五月十日雍丘令米芾有書言縣有蟲食麥葉而不食實適會金部郎中張元方見過云麥豆未嘗有蟲有蟲蓋異事也旣食其葉則實自病安有不爲害之理元方因言方蟲爲害有小甲蟲見輒斷其腰而去俗謂之旁不肯前此吾未嘗聞也故錄之

記惠州土芋

岷山之下凶年以蹲鴟爲糧不復疫癘知此物之宜人也本草謂芋土芝云益氣充肌惠州富此[illegible]

然人食者不免瘴矣遠遊曰此非芋之罪也芋當
去皮濕紙包煨之火過熟乃熱啖之則鬆而膩乃
能益氣充肌今惠人皆和皮水煮冷啖堅頑少味
其發瘴固宜丙子除夜前兩日夜飢甚遠遊煨芋
兩枚見啖美甚乃爲書此帖

記嶺南竹

嶺南人當有愧於竹食者竹筍庇者竹瓦載者竹
筏爨者竹薪衣者竹皮書者竹紙履者竹鞋眞可
謂一日不可無此君也耶

記竹雌雄

竹有雌雄雌者多筍故種竹當種雌自根而上至生梢上一節二發者爲雌物無逃於陰陽可不信哉

記海南菊

菊黄中之色香味和正花葉根實皆長生藥也北方隨秋之早晩大畧至菊有黄花乃開獨嶺南不然至冬乃盛發嶺南地煖百卉造作無時而菊獨後開考其理菊性介烈不與百卉並盛衰須霜降乃發而嶺南常以冬至微霜故也其天姿高潔如此其通仙靈也吾在海南藝菊九畹以十一月

董黃客泥菊作重九書此爲記

食穀說

吾嘗求田蘄水田在山谷間者投種一斗得稻十斛問其故云連山皆野草散木不生五穀地氣不耗故發如此吾是以知五穀耗地氣爲最甚也王莽末天下旱蝗黃金一斤易粟一斛至建武二年野穀旅生麻菽尤盛野蠶成繭被於山澤人收其利歲以爲常至五年穀漸少而農事益修蓋久不生穀地氣無所耗蘊蓄自發而爲野蠶旅穀其理明甚庚辰歲正月六日讀世祖本紀書其事以爲

衛生之方地不生草木者多產金錫珠貝亦此理也

金鹽說

王莽敗時省中黃金三十萬斤爲匱者尚餘十許陳平用四萬斤間楚董卓郿塢金亦至多其餘賜三五十斤者不可勝數近世金以兩計雖人主未嘗以百金與人者何古多而今少也鑿山披沙無虛日麋壞至少金爲何往哉疑寶貨神變不可知復歸山澤耶吾聞鹽亦然峽中大寧監日有定數若大商覆舟則鹽泉頓增乃知壽常隨便液出不

以遠近皆歸本原也

蜀鹽說

蜀去海遠取鹽於井陵州井最古淯井富順監亦久矣惟邛州蒲江縣井乃祥符中民王鸞所開利入至厚自慶曆皇祐以來蜀始創筒井用圜刃鑿山如盌大深者至數十丈以巨竹去節牝牡相銜爲井以隔橫入淡水則鹹泉自上又以竹之差小者出入井中爲桶無底而竅其上懸熟皮數寸出入水中氣自呼吸而啓閉之一筒致水數斗凡筒水皆用機械利之所在人無不知後漢書有水鞴

此法惟蜀中鐵冶用之其略似鹽井取水筒太子賢不識妄以意解非也

記藷米

南海以藷米為糧幾米之十六今歲米皆不熟民未至艱食者以客舶方至而有米也然儋人無蓄藏明年去則飢矣吾旅泊尤可懼未知經營所從出故書坐右以時圖之

黍麥說

晉醉客云麥熟頭昂黍熟頭低黍麥皆熟是以低昂此雖戲語然古人造酒理蓋如此黍稻之出穗

穗必直而仰其熟也必曲而俯麥則反是此陰陽之物也北方之稻不足於陰南方之麥不足於陽故南方無嘉酒者以麴麥雜陰氣也又況如南海無麥而用米作麴耶吾嘗在京師載麥百斛至錢塘以踏麴是歲官酒比京醖而北方造酒皆無南米故嘗有善酒吾昔在高密用土米作酒皆無味今在海南取舶上麪作麴則酒亦絕佳以此知其驗也

馬眼糯說

黎子雲言海南秫稻率三五歲一變頃歲儋人最

重纖腳糯今歲適變爲馬眼糯草木性理有不可知者如歐陽公言洛中牡丹時出新枝者韓縝花譜適有三百餘品若隨人意所欲爲者可奇也夫

五君子說

齊魯趙魏桑者衣被天下蠶既登簇繅者如救火避　日不暇給而蛹已眉羽矣故必以鹽殺之蛹死而絲亦韌繅既畢緒蛹亦煑熟如啖蝦蟆甕中之液味兼鹽蛹投以刺瓜蘆菔以爲齊臘久而助醞醢亦幾半天下吾久居南荒每念此味今日復見一洛州人與論蒸餠之美漿水粟米餠之快若

復加以關中不拓則此五君子者眞可與相處至老死也元符三年四月十五日

飲酒說

予雖飲酒不多然而日欲把盞爲樂殆不可一日無此君州釀既少官酤又惡而貴遂不免閉戶自醞麴既不佳手訣亦疎謬不甜而敗則苦硬不可向口慨然而歎知窮人之所爲無一成者然甜酸甘苦忽然過口何足追計取能醉人則吾酒何以佳爲但客不喜爾然客之喜怒亦何與吾事哉元豐四年十月二十一日書

漱茶說

除煩去膩世不可闕茶然闇中損人殆不少昔人云自茗飲盛後人多患氣不復病黃雖損益相半而消陽助陰益不償損也吾有一法常自珍之每食已輙以濃茶漱口煩膩旣去而脾胃不知凡肉之在齒間者得茶浸漱之乃消縮不覺脫去不煩挑刺也而齒便漱濯緣此漸堅密蠹病自已然率皆用中下茶其上者自不常有間數日一啜亦不爲害也此大是有理而人罕知者故詳述云元豐六年八月二十三日

香說

溫成皇后閤中香用松子膜荔枝皮苦練花之類沉檀龍麝皆不用或以此香遺余雖誠有思致然終不如嬰香之酷烈貴人口厭芻豢則嗜笋蕨鼻厭龍麝故奇此香皆非其正嬰香云眞諳其香見沉立香譜

節飲食說

東坡居士自今日以往早晚飲食不過一爵一肉有尊客盛饌則三之可損不可增有召我者預以此告之主人不從而過是吾及是乃止一曰安分

以養福二曰寬胃以養氣三曰省費以養財元豐
六年八月二十七日書

飲酒說

嗜飲酒人一日無酒則病一旦斷酒酒病皆作謂酒不可斷也則死於酒而已斷酒而病病有時已常飲而不病一病則死矣吾平生常服熱藥飲酒雖不多然未嘗一日不把盞自去年來不服熱藥今年飲酒至少日日病雖不為大害然不似飲酒服熱藥時無病也今日眼痛靜思其理豈或然耶

煑魚法

子瞻在黃州好自煮魚其法以鮮鯽魚或鯉治斫冷水下入鹽於常法以菘菜心芼之仍入渾葱白數莖不得攪半熟入生薑蘿蔔汁及酒各少許三物相等調勻乃下臨熟入橘皮綫乃食之其珍食者自知不盡談也

眞一酒法 寄建安徐得之

嶺南不禁酒近得一釀法乃是神授只用白麪糯米清水三物謂之眞一法酒釀之成玉色有自然香味絶似王太駙馬家碧玉香也奇絶奇絶白麪乃上等麪如常法起酵作蒸餅蒸熟後以竹篾穿

掛風道中兩月後可用每料不過五斗只三斗尤佳每米一斗炊熟急水淘過控乾候令人搧細白麪末三兩拌勻入甕中使有力者以手拍實按中為井子上廣下銳如綽面尖底盆狀於三兩麴末中預留少許糝蓋醅面以裌幕覆之候漿水滿井中以刀劃破仍更炊新飯投之每斗投三升令入井子中以醅蓋合每斗入熟水兩盆更三五日熟可得好酒六升其餘更取醨者四五升俗謂之二娘子猶可飲日數隨天氣冷暖自以意候之天大熱減麴半兩乾汞法傳人不妨此法不可傳也

食鷄卵說

水族癡暗人輕殺之或云不能償冤是乃欺善怕惡殺之其不仁甚於殺能償冤者李公擇嘗謂余雞有無雄而卵者抱之雖能破殼而出然不數日輒死此卵可食非殺也余曰不然凡能動者皆佛子也竹蝨初如塗粉竹葉上爾然久乃能動百千為曹無非佛子者梁武水陸畫像有六道外者以淡墨作人畜禽獸等形罔罔然於空中也乃是佛子流浪陋劣之極至於濕生如竹蝨者猶不可得但若存若亡於冥漠間爾而謂水族鷄卵可殺乎

但吾起一殺念則地獄已具不在其能訴與不能訴也吾久戒殺到惠州忽破戒數食蛤蟹自今日懺悔復修前戒今日從者買一鯉魚長尺有咫雖困尚能微動乃置水甕中須其死而食生即放之聊記其事以為一笑

止水活魚說

孫思邈千金方人參湯言須用流水用止水即不驗人多疑流水止水無別予嘗見丞相荊公喜放生每日就市買活魚縱之江中莫不浮然唯鰌䱉入江中輒死乃知鰌䱉但可居止水則流水與止

水與不同不可不信又鯽魚生流水中則背鱗白生止水中則背鱗黑而味惡此亦一驗也

記先夫人不發宿藏以下共四事

先夫人僦居於眉之紗縠行一日二婢子熨帛足陷於地視之深數尺有一甕覆以烏木板夫人命以土塞之甕中有物如人咳聲凡一年而巳人以爲有宿藏物欲出也夫人之姪之問聞之欲發焉會吾遷居之間遂僦此宅掘丈餘不見甕所在其後吾官於岐下所居古柳下雪方尺不積雪晴地墳起數寸吾疑是古人藏丹藥處欲發之亡妻崇

德君曰使先姑在必不發也吾愧而止

記先夫人不殘鳥雀

少時所居書堂前有竹柏雜花叢生滿庭衆鳥巢其上武陽君惡殺生兒童婢僕皆不得捕取鳥雀數年間皆巢於低枝其鷇可俯而窺又有桐花鳳四五日翔集其間此鳥羽毛至為珎異難見而能馴擾殊不畏人閭里間見之以為異事此無他不忮之誠信於異類也有野老言鳥雀巢去人太遠則其子有蛇鼠狐狸鴟鳶之憂人旣不殺則自近人者欲免此患也由是觀之異時鳥雀巢不敢近

蛇鼠之類也苛政猛於虎信哉

鵞能警盗錢塘人喜殺之曰屠白鵞而鬻之市予自湖上夜歸過屠者門聞羣鵞有號聲振徹路若有訴者予惻然欲贖其死念終無所置之故不果然至今往來予心也鵞不獨警盗亦能却蛇其糞殺蛇蜀人園池養鵞蛇即遠去有此二能而不能免死且有祈雨之厄悲夫安得人人如逸少乎

記徐州殺狗

今日廂界有殺狗公事司法言近勑書不禁殺狗

問其說云禮鄉飲酒烹狗於東方迺不禁然則禮云賓客之牛角尺亦不當禁殺牛乎孔子曰弊帷不棄爲埋馬也弊蓋不棄爲埋狗也死猶當埋不忍食其肉況可得而殺乎

記張公規論去欲

太守楊君素通判張公規邀余遊安國寺坐中論調氣養生之事余曰皆不足道難在去欲張云蘇子卿齧雪啖氊蹈背出血無一語少屈可謂了死生之際矣然不免爲胡婦生子窮死海上而況洞房綺疏之下乎乃知此事不易消除衆客皆大笑

余愛其語有理故爲録之

記故人病

元豐六年十月十二日夜一鼓後故人有得風疾者急往視之已不能言矣死生陰陽之爭其苦有甚於刀鋸木索者余知其不可救嘿爲祈死而已嗚呼哀哉此復何罪乎酒色之娛而已古人云甘嗜毒樂戲猛獸之爪牙豈虚言哉明日見一少年以此戒之少年笑曰甚矣子言之陋也色固吾之所甚好而死生疾痛非吾之所怖也余曰有行乞於道偃而號曰遺我一盂飯吾今以千斛之粟報

子則市人皆掩口笑之有千斛之粟而無一盂之飯不可以欺小兒怖生於愛子能不怖死生而猶好色其可以欺我哉今世之爲高者皆少年之徒也戒生定定生惠此不刊之語也如有不從戒定生者皆妄也如惠而實癡也如覺而實夢也悲夫

記趙貧子語

趙貧子謂人曰子神不全其人不服曰吾僚友萬乘螻蟻三軍粃糠富貴而晝夜死生何謂神不全

氣所扶名義所激非神之功也

父母在乎曰亡久矣常夢之乎

曰多矣夢中知其亡乎抑以爲存也曰皆有之貧子笑曰父母之存亡不待計議而知者也晝日問子則不思而對夜夢見之則以亡爲存死生之於夢覺有間矣物之眩乎而難知者甚於父母之存亡乎目以爲神全而不學可憂也哉予嘗預聞其語故錄之

樂苦說

樂事可慕苦事可畏此是未至時心耳及苦樂既至以身履之求畏慕者初不可得況既過之後復有何物比之尋聲捕影繫風趂夢此四者猶有髣

鬚也如此雖定不免是病且以此病對治彼病彼
此相磨安得樂處當以至理語君今則不可元
三年八月五日書

記子由言修身

子由言有一人死而復生問冥官如何修身
免罪答曰子且置一卷曆晝日之所爲莫
之但不可記者是不可言不可作也無事
覺一日似兩日若能處置此生常似今日
十便是百四十歲人世間何藥可能有
無反惡又省藥錢此方人人收得但苦

多嚥不下元祐七年四月二十五日

記張君宜醫

近世醫官仇鼎療癰腫為當時第一鼎死未有繼者今張君宜所能殆不減鼎然鼎性行不甚純淑世或畏之今張君用心平和專以救人為事殆過於鼎遠矣元豐七年四月七日

畏威如疾

管仲有言畏威如疾民之上也從懷如流民之下也又曰燕安酖毒不可懷也禮曰君子莊敬日強安肆日偷此語乃當書諸紳故余以畏威如疾為

私記

常德必吉

伊尹云德惟一動罔不吉德二三動罔不凶貧賤人但有常德非復富貴即當得道雖當大富貴苟無常德其後必敗予以此占之多矣

祿有重輕

王狀元未第時醉墮汴河爲水神扶出曰公有三百千料錢若死於此何處消破明年遂登第士有久不第者亦効之陽醉落河河神亦扶出士大喜曰吾料錢幾何神曰吾不知也但三百甕黃虀無

處消破耳

德有厚薄

杜黃裳少年好行陰德見枯骨輒葬之鬼輒報德或獲寶劍或獲藏鏹十有效之者亦常見一枯骨質衣而葬之忽宵至三更鬼嘯於窗曰秀才秀才會門涼州伊州否僕是開元中舞旋色待與秀才舞筒曲破聊以報德

仙不可力求

王烈山中得石髓懷之以餉嵇叔夜叔夜視之則堅爲石矣當時若杵碎或磨錯食之豈不賢於雲

毋鍾乳輩哉然神仙要有定分不可力求退之有言我寧詰曲自世間安能從汝巢神山如退之性氣雖世間人亦不能容況叔夜悻直又甚於退之者耶

事不能兩立

樂天作廬山草堂蓋亦燒丹也欲成而爐鼎敗明日忠州刺史除書到乃知世間出世間事不兩立也僕有此志久矣而終無成者亦以世間事未敗故也今日眞敗矣書曰民之所欲天必從之信而有徵紹聖元年十月二十二日

數隨定觀還止此道以老君佛語兼修之當念此身如槁木堅定不動若復動搖一毫髮許即墮大地獄如孫武令商君法有死無犯鄭君所得輒與老夫不謀而同乃知前生俱是一會中人也

記先夫人二紅飯語

今年收大麥二十餘石賣之價甚賤而粳米適盡乃課奴婢舂以為飯嚼之嘖嘖有聲小兒女相調云是嚼虱子日中饑用漿水淘食之自然甘酸浮滑有西北村落氣味今日復令庖人雜小豆作飯

尤有味老妻大笑曰此新樣二紅飯也

記合浦老人語

予在合浦有老人蘇佛兒來訪年八十二不飲酒食肉兩目爛然蓋下子也自言少齋居修行無妻子有兄弟三人皆持戒念道長者九十二次者九十與論生死事頗有所知佛兒嘗賣藥於東城見老人言即心是佛不在斷肉予言勿作此念衆生難感易流老人甚喜曰如是如是東坡居士記

二措大言志

有二措大相與言志一云我平生不足惟飯與睡

耳他日得志當飽喫飯飯了便睡睡了又喫一云
我則異於是當喫了又喫何暇復睡耶吾來廬山
聞馬道士善睡於睡中得妙然以吾觀之終不如
彼措大得喫飯三昧也

三老人論年

嘗有三老人相遇或問之年一人曰吾年不可記
但憶少年時與盤古有舊一人曰海水變桑田時
吾輒下一籌邇來吾籌已滿十間屋一人曰吾所
食蟠桃棄其核於崑崙山下今已與崑崙齊矣以
予觀之三子者與蜉蝣朝菌何以異哉

桃符艾人語

桃符仰罵艾人曰爾何草芥而輒據吾上艾人俯謂桃符曰爾已半截入土尚敢更與吾較高下乎門神傍笑而解之曰爾輩方且傍人門戶更可爭閑氣耶

螺蚌相語

中渚有螺蚌相遇島間蚌謂螺曰汝之形如鸞之秀如雲之孤縱使卑朴亦足仰德螺曰然云何珠璣之寶天不授我反授汝耶蚌曰天授於內不授於外啓予口見予心汝雖外美其如內何摯頂放

踵委曲而已螺乃大慙掩面而入水

記道人戲語

都下有道人坐相國寺賣諸禁方緘題其一曰賣賭錢不輸方少年有博者以千金得之歸發視其方曰但止乞頭道人亦善鬻術矣戲語得千金然未嘗欺少年也

口目相語

子瞻患赤目或言不可食膾子瞻欲聽之而口不可曰我與子爲口彼與子爲眼彼何厚我何薄以彼患而廢我食不可子瞻不能決謂眼曰他日我

瘖汝覘物吾不禁也

作僞心勞

貧家無濶藁薦與其露足寧且露首君覩吾儕有項刻離筆硯者乎至於困睡猶似筆也小兒子不解人事問每夜何所蓋輙荅云蓋藁薦嫌其太陋撻而戒之曰後有問者但云被一日出見客而薦草掛鬚上兒從後呼曰且除面上被所謂作僞心勞日拙者耶

着飯喫衣

無糊絹以桑灰水煑爛更以清水煑脫灰氣細研

如粉酒煮麪糊丸如桐子大空心酒下三五十丸

治風壯元此所謂着飯喫衣者也或問飾非可着衣非可喫答云所以着飾不過爲窮所以喫衣不過爲風正與孫子荆枕流漱石作對或人未喻曰夜寒蓑薦豈非着飾也耶

梁上君子

近日頗多賊兩夜皆來入吾室吾近護魏王葬得數十緡畧已散去此梁上君子當是不知耳